FOTO: HANS HANSEN

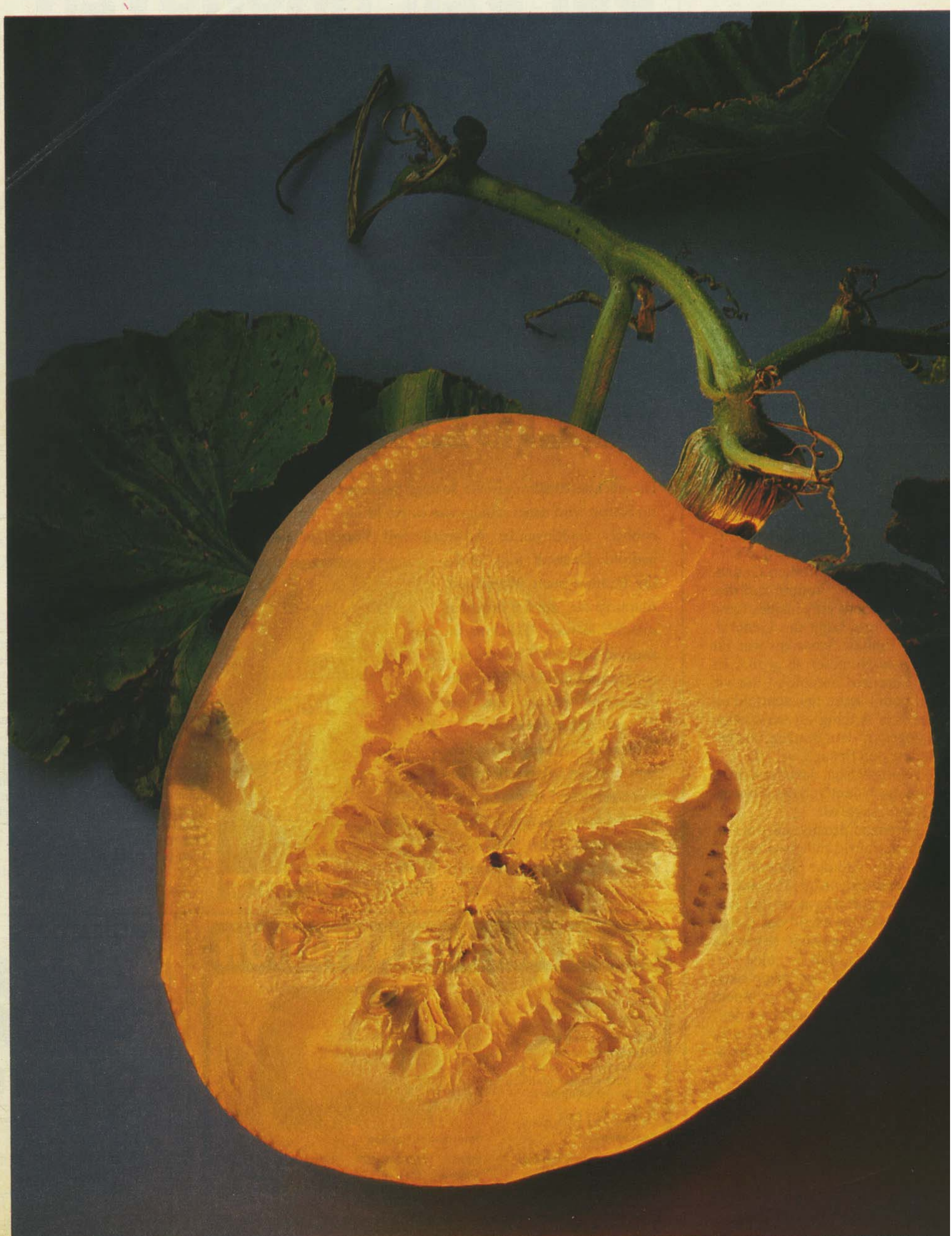




ILLUSTRATION: HESELER + HESELER

Wie der Kürbis köstlich wird

Nur wenige wissen, daß sich Kürbis in vielen geschmacklich völlig verschiedenen Variationen zubereiten läßt. Die Zürcher Spitzenköchin Agnes Amberg hat ihre besten Rezepte dazu aufgeschrieben

Kürbissuppe

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Zutaten für 4–6 Personen:

1,5 kg Kürbis, geschält · ½ l kräftige Gemüse- oder entfettete Fleischbouillon · ¼ l Milch · ¼ l Schlagsahne · 10 g Zucker · 40 g süße Mandeln, geschält und fein gerieben · 40 g bittere Mandeln, geschält und fein gerieben · 50 g Butter · Salz und Pfeffer · 1 Msp. Muskat, frisch gerieben.

1 Die grobgeschnittenen Kürbisstücke in Bouillon mit der Milch, Schlagsahne und dem Zucker etwa 40 Minuten weichkochen.

2 Die beiden Mandelsorten dazugeben und zehn Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und etwas ausdrücken.

3 Mit der Butter, die flockenweise dazugegeben wird, verfeinern.

4 Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kürbisse schmecken überall anders. Die Franzosen machen Konfitüre daraus, die Italiener füllen mit dem Fruchtfleisch Ravioli, Engländer und Amerikaner schwören auf »Pumpkin Pie«, eine Art Kürbiskuchen.

Mexikanische Köchinnen hüten das Geheimnis ihrer Gewürzmischungen für Kürbisgerichte ähnlich streng wie die Inderinnen das Rezept ihres Currys. Da gehören dann Koriander, Chili, Gewürznelken, Pfefferkörner, Zimt, Knoblauch mit rein. Und an Kräutern kommen Petersilie, Dill, Estragon, Majoran, Thymian und feingeschnittene Pfefferminze dazu.

Kürbisse mit ihrem hohen Wasseranteil verfügen über wenig ausgeprägten Eigengeschmack, dafür aber über eine hohe Aufnahmebereitschaft für fremde Aromen. Das macht sie für die verschiedenen Geschmäcker so interessant.

Botaniker teilen die Großfamilie der »Cucurbitaceae« einerseits in Garten-, Zier- und Ölkürbisse ein, mit Zucchini in ihren Reihen, und andererseits in Speise- und Riesenkürbisse, die der Bezeichnung »Cucurbita maxima« alle Ehre machen: Riesenkürbisse bringen bis zu 50 Kilo auf die Waage. Dabei versorgen sie uns mit kalorienarmem Fruchtfleisch. 100 Gramm Kürbis entsprechen etwa 20 Kalorien.

Hobbyköche sollten wenigstens Sommer- und Winterkürbisse unterscheiden können. Sommerkürbisse (Zucchini, krumm- und geradhalsige Kürbisse gehören dazu) brauchen bedeutend weniger lang, um gar zu werden, als Winterkürbisse. Man erntet sie meist in unreifem Zustand und verwendet das zarte Fleisch mitsamt der Schale und den Kernen.

Die Wintersorten werden voll ausgereift geerntet. Sie haben eine ungenießbare harte Schale, zähe Fasern und feste Kerne, die man vor dem Kochen entfernen muß. Doch selbst dann haben die Kürbisstücke noch eine ziemlich lange Garzeit. Diese Kürbisse – am bekanntesten ist der orangefarbene, runde Gartenkürbis – haben bis weit in den Winter hinein Saison. Selbst etwas Frost schadet ihnen kaum.

Abgesehen von Zucchini – »zucca« bedeutet im Italienischen nichts anderes als »Kürbis« –, konnten unsere Gemüsebauern den Kürbisgewächsen bislang nur wenig abgewinnen. Seit einigen Jahren nun bieten sie vermehrt kleine Speisekürbisse an, nur ein Kilo schwer, mit appetitlichem gelben Fruchtfleisch und nußartigem, etwas süßlichen Geschmack. Diese Sorte, wie auch der Pâtisson (Tellerkürbis), ist besonders reich an natürlichen Faserstoffen.

Viele Ballaststoffe sind ein Merkmal aller Kürbisgewächse: des weiteren enthalten sie, neben verschiedenen Vitaminen, Kalium, Calcium, Phospor, Magnesium und sind besonders natriumarm.

Für alle Kürbisarten gilt: Sie sollten knackig und saftig sein. Je kleiner der Kürbis, um so zarter und aromatischer ist das Fruchtfleisch. Je größer die Frucht, um so fader und grobfasriger.

Pâtissons mit Petersilie auf provenzalische Art

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Zutaten für 4–6 Personen:

1,5 kg Pâtissons (runde, flache Form) · 2 EL Olivenöl · Salz · schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 5 Knoblauchzehen, gepellt · 1 Bund Petersilie, feingehackt · 1 Zweig Thymian, Blättchen abgestreift.

1 Die Pâtissons schälen, waschen, zuerst in Stücke, dann in Scheiben schneiden.

2 Das Olivenöl erhitzen, und die Gemüsescheiben darin bei mäßiger Hitze zehn Minuten braten.

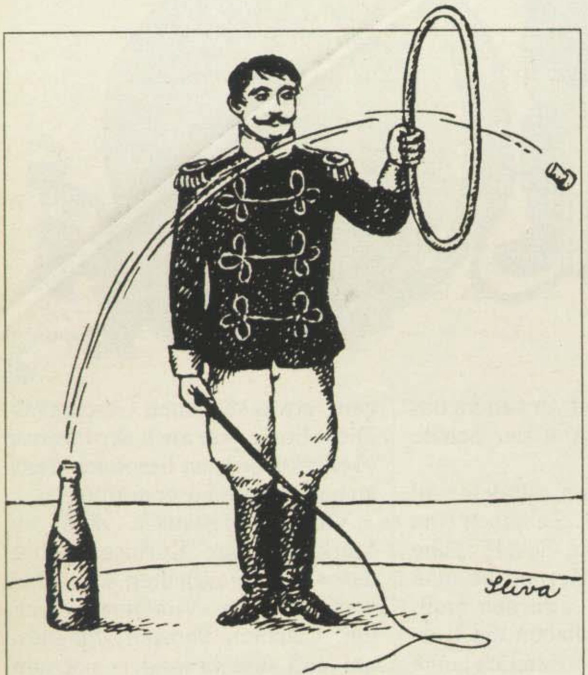
3 Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

4 Die gepreßten Knoblauchzehen, die feingehackte Petersilie und die Thymianblättchen darüberstreuen.

5 Alles sorgfältig mischen und in eine feuerfeste Form geben.

6 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und die Form auf der zweiten Einschubleiste von unten 15 Minuten garen.

Tip: Als Vorspeise oder mit gegrilltem Fleisch servieren.



Aufgegabelt

von Jiří Sliva

Kürbis, süß-sauer eingelegt

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1 kg Kürbis · 100 ccm Apfelessig · 80 g Waldhonig · 100 g Rosinen, zum Aufquellen in warmes Wasser eingelegt · 1 TL Currypulver · 1 TL Ingwerpulver · 1 TL Korianderkörner, zerstoßen · 1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer · 1 Lorbeerblatt · 1 Nelke · 1 Prise Salz.

1 Den Kürbis entkernen, schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden.

2 Den Apfelessig mit dem Honig aufkochen, alle übrigen Zutaten dazugeben. Mit den Kürbiswürfeln mischen und über Nacht ziehen lassen.

3 Am nächsten Tag alles zusammen erhitzen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

4 In heiße, nasse Gläser füllen und sofort verschließen. Die Gläser in Tücher eingewickelt abkühlen lassen.
Heiß eingefüllt sind die Kürbisse mehrere Monate haltbar.

Tip: Passend zu gekochtem Fleisch, Roastbeef, Wurst, Fleischfondue, Wild, Schweinefleisch oder Currygerichten.

Kürbisgratin mit gerösteten Zwiebeln

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, fein gewürfelt · 1 Lauch · 1/4 Sellerieknolle · 1 große Möhre · 400 g Kürbis (ohne Schale und Kerne) · 20 g Butter · Salz · Pfeffer aus der Mühle · 1 Prise Muskat · 20 g Butter für die Formen · 2 Bund Petersilie, sehr fein gehackt · 100 g gekochter Schinken, in Würfel geschnitten · 50 ccm süße Sahne, geschlagen · 1 Eigelb · 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten · etwas Mehl · Öl zum Fritieren.

1 Gemüse putzen, zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden und diese in kleinste Würfelchen.

2 Das Kürbisfleisch ebenfalls in einen halben Zentimeter dicke Scheiben teilen. Daraus gröbere Würfel schneiden.

3 Die Butter erhitzen, die Zwiebel- und Gemüsewürfelchen mit den Kürbiswürfeln darin bei mäßiger Hitze etwa zehn bis 15 Minuten zugedeckt andünsten, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Die Masse in gebutterte, ofenfeste Förmchen (oder in eine größere Form) verteilen.

5 Mit Petersilie und Schinkenwürfeln überstreuen.

6 Die steifgeschlagene Sahne mit dem Eigelb mischen, löffelweise auf das Gemüse verteilen.

7 Unter den Grill schieben und goldgelb überbacken.

8 Die Zwiebelringe mit Mehl bestäuben, in Öl fritieren und salzen. Das Gratin damit belegen.

Süße Kürbis-Ravioli mit Zimt-Zucker

Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

Zutaten für 4 Personen:

Ravioli-Teig:
150 g Mehl · 1 TL Salz, gestrichen voll · 2 Eier · 1 TL Öl · Mehl zum Kneten und Ausrollen des Teiges.

Füllung:
200 g Kürbisfleisch · 2 EL Honig · 1/2 TL Zimtpulver · 1 Prise Ingwerpulver · abgeriebene Schale einer Zitrone · 2 Eigelb · 50 g Brotbrösel · 2 Eiweiß, verquirlt · 1 TL Salz · 50 g Butter.
50 g Zucker · 1 TL Zimtpulver, gestrichen voll.

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Fünf Eßlöffel Wasser, Salz, Eier und das Öl miteinander verrühren. In die Mehlmulde eingießen, zu einem Teig zusammenkneten.

2 Teig aus der Schüssel nehmen und mit wenig zusätzlichem Mehl kneten, bis er samtig weich wird.

3 Eine irdene Schüssel mit kochendem Wasser füllen und kurz stehen lassen, Wasser wegschütten und die nasse, heiße Schüssel über den Nudelteig stülpen, mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

4 Unterdessen die Füllung zubereiten und das Kürbisfleisch im Mixer fein pürieren. In eine Pfanne geben und bei mäßiger Hitze unter Rühren so lange kochen, bis ein trockenes Püree entsteht. Abgekühlt mit Honig, Zimt, Ingwerpulver, Zitronenschale und Eigelb mischen.

5 Den Ravioli-Teig portionsweise zu nudeldünnen Rechtecken ausrollen.

6 Die eine Teighälfte im Abstand von etwa fünf Zentimetern mit sehr kleinen Brotbröselhäufchen belegen. Darauf die Kürbismasse, ebenfalls als Häufchen, verteilen. Rundum mit verquirltem Eiweiß bepinseln. Die freie Teighälfte locker darüberlegen und den Teig jeweils gut andrücken.

7 Mit einem Ausstechring Ravioli ausstechen und den Teig rund um die Füllung gut andrücken. Zum kurzen Aufbewahren in Mehl legen.

8 Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Von der Herdplatte ziehen und die von Mehlspuren befreiten Ravioli portionsweise ins Kochwasser gleiten lassen. Topf wieder auf den Herd stellen. Ravioli fünf Minuten darin garziehen lassen.

9 Mit einer Schaumkelle herausheben. Gut abgetropft in gebräunter Butter drehen und mit Zimtzucker bestreut sofort warm servieren.

Süße Kürbistorte
(Torta di zucca)

Zubereitungszeit: etwa 1 ½ Stunden

Zutaten für eine Springform von etwa 28 Zentimeter Durchmesser:

Butter und Mehl und Backtrennpapier für die Springform · 1 kg Kürbis, geschält und entkernt · 100 ccm Milch · 1 Prise Salz · 4 Eigelb · 80 g Zucker · 30 g Vanillezucker · Schale von 1 Zitrone und 1 Orange (dünn abgerieben) · 200 g geschälte, gemahlene Mandeln · 50 g Mehl · 30 g Speisestärke · 80 g Sultaninen, zum Aufquellen in lauwarmes Wasser eingelegt · 3 Tropfen Bittermandelöl · 150 g Amaretti (bittere Mandel-Biscuits), in Würfel geschnitten · 4 Eiweiß · 50 g Zucker · 50 g Pinienkerne · 50 g Pistazienkerne · Puderzucker zum Besieben.

1 Den Rand der Springform buttern und mit Mehl bestäuben. Den Boden mit einem entsprechend zugeschnittenen Stück Backpapier belegen.

2 Das Kürbisfleisch grob schneiden. Die Milch mit Salz aufkochen. Das Kürbisfleisch darin in etwa 15 Minuten weichkochen. Abschütten und gut abtropfen lassen, dann im Mixer ganz fein pürieren.

3 Eigelb, zwei Eßlöffel Wasser, Zucker und Vanillezucker solange schaumig rühren, bis die Masse hell ist.

4 Abgeriebene Zitronen- und Orangenschale mit Mandeln, Mehl, Speisestärke, Sultaninen, Bittermandellikör und den Amaretti-Würfeln mischen, zum Kürbispüree rühren.

5 Eiweiß steifschlagen, den Zukker dazugeben und weiterrühren, bis die Masse schnittfest ist, unter die Kürbismasse heben, in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Die Pinien- und Pistazienkerne darüberstreuen.

6 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

7 Die Torte auf der untersten Einschubleiste in den Backofen schieben und 50 Minuten backen, den Rand lösen und die Torte sorgfältig aus der Form heben.

8 Mit Puderzucker bestreut servieren.

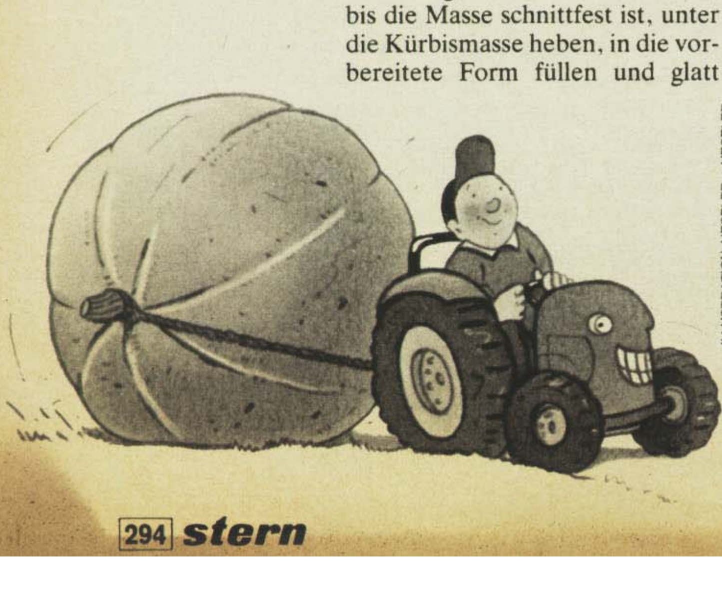


ILLUSTRATION: HESELER + HESELER

Pâtissons gefüllt mit Käsecrème auf Tomaten-Basilikum-Ragout

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen:

4 Pâtissons (Tellerkürbisse) · 10 g Butter · 1 Zwiebel, gehackt · 1 Knoblauchzehe, gepreßt · 200 ccm Fleisch- oder Gemüsebouillon.

1 Die Pâtissons waschen, den oberen Teil so aushöhlen, daß er gefüllt werden kann.

2 In einer großen Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und mit Bouillon ablöschen. Etwas einkochen lassen.

3 Die ausgehöhlten Pâtissons in die Bouillon geben und je nach Größe zugedeckt zehn bis 20 Minuten knapp weich dünsten.

Käsecrème:
15 g Butter · 15 g Mehl · 100 ccm Milch · 50 ccm Schlagsahne · 50 ccm abgesiebte Bouillon von den Pâtissons · 50 g Parmesan, frisch gerieben · ½ TL Senf · 3-4 Tropfen Zitronensaft · Salz · 1 Prise Muskat, frisch gerieben.

4 Die Butter mit dem Mehl erhitzen, die Pfanne beiseite ziehen und unter Rühren mit der Milch ablöschen. Langsam aufkochen lassen, dann Rahm und Bouillon zufügen.

5 Gut mischen, wieder aufkochen und den Käse zusammen mit Senf und Zitronensaft darunterheben. Mit Salz und Muskat würzen.

6 Die Sauce bei kleiner Hitze fünf Minuten köcheln lassen.

7 Die ausgehöhlten Pâtissons in eine Gratinform stellen, mit der Sauce füllen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen in zehn bis 15 Minuten goldbraun überbacken.

Tomaten-Basilikum-Ragout:
500 g Tomaten · 1 EL Olivenöl · 1 Zwiebel, feingehackt · 1 Knoblauchzehe, gepreßt · 1 Bund Basilikum, feingehackt · Salz und Pfeffer.

8 Die Tomatenhaut einritzen und die Tomaten einen Moment in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

9 Das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei schwacher Hitze andünsten.

10 Die Tomatenwürfel beigeben. Kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Basilikum bestreuen.

11 Das Tomatenragout auf vorgewärmte Teller verteilen. Die gefüllten Pâtissons darauf setzen und sofort servieren.

Curry von Kürbis

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 12 Stunden Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen:

1 mittlerer, ganz reifer Kürbis von etwa 1,5 kg · 10 g Butter · 1 Zwiebel, fein gehackt · 1 Knoblauchzehe, gepreßt · 1 TL Garam Masala · ½ TL Kurkuma · ½ TL Korianderpulver · ½ TL Zimtpulver · 2 Scheiben frischer Ingwer, in feine Streifen geschnitten · 100 g Joghurt · 1 TL Salz, · schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1 Prise Cayenne-Pfeffer.

1 Den Kürbis aufschneiden, die schwammige Innenseite mit den Kernen entfernen, das Fleisch von der Schale trennen und in Würfel schneiden.

2 Die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Alle Gewürze beigeben und kurz miterhitzen.

3 Den Joghurt zufügen, mischen und alles über die rohen Kürbisstücke verteilen. Über Nacht ziehen lassen.

4 Am folgenden Tag den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

5 Alles zusammen bei mäßiger Hitze aufkochen.

6 In den vorgeheizten Ofen schieben und 20 bis 30 Minuten schmoren lassen.

7 Mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer nachwürzen, das Kürbis-Curry im Schmortopf servieren.